

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN HỌC VIỆN Y DƯỢC HỌC CỔ TRUYỀN VIỆT NAM

ThS. Lê Thị Vân Trang¹

Tóm tắt: Qua nghiên cứu bài viết đã lựa chọn được 18 bài tập để nâng cao thể lực chung cho nam sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (YDHCTVN). Việc ứng dụng các bài tập lựa chọn trên trong 3 tháng thực nghiệm cho thấy kết quả kiểm tra thể lực chung của nam sinh viên nhóm thực nghiệm phát triển tốt hơn nhóm đối chứng, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chung, Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam..

Summary: Through research, this article has identified 18 exercises to improve overall fitness for male students at the Traditional Medicine Academy of Vietnam. The application of these selected exercises in a 3-month experiment showed that the general fitness test results of the experimental group of male students improved more significantly than the control group, and this difference is statistically significant.

Keywords: Exercises, overall fitness, Traditional Medicine Academy of Vietnam.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện YDHCTVN là một trong những trường đào tạo đa ngành trong lĩnh vực y, dược. Đến nay số lượng sinh viên (SV) không ngừng tăng lên với trên 3.000 sinh viên chính quy được đào tạo theo các ngành khác nhau. Để đạt được mục tiêu đào tạo ra những cán bộ có năng lực chuyên môn giỏi, có phẩm chất nhân cách tốt và có sức khỏe, đáp ứng được yêu cầu của đất nước, Nhà trường không chỉ trang bị cho SV kiến thức chuyên môn vững vàng và luôn luôn rèn luyện để tạo được nền tảng thể lực thật tốt, nhằm đáp ứng được yêu cầu lao động hoặc công tác.

Thực tế trong giảng dạy tại trường cho thấy, chất lượng GDTC trong những năm qua còn nhiều hạn chế, đặc biệt thực trạng thể lực chung của SV các khoa, các chuyên ngành còn thấp. Còn nhiều nguyên nhân dẫn đến sự yếu kém như: Điều kiện tập luyện, nhận thức của SV và những hạn chế của đội ngũ giáo viên cả về số lượng và chất lượng, chương trình GDTC chưa phù hợp... Nhận thức được tầm quan trọng của GDTC cho SV đã có nhiều đề tài nghiên cứu về vấn đề này, kết quả nghiên cứu đã có ý nghĩa lớn đối với công tác GDTC trong nhà trường. Tuy nhiên Học viện YDHCTVN có những nét đặc thù riêng biệt nên cần có những nghiên cứu trực tiếp phù hợp với điều

kiện thực tiễn của nhà trường mới có tác động rõ rệt trong việc nâng cao thể lực chung cho nam SV nhà trường. Xuất phát từ lý do trên việc nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng các bài tập nâng cao thể lực chung của nam SV Học viện YDHCTVN là vấn đề rất cần thiết.

Các phương pháp được sử dụng khi nghiên cứu bao gồm: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, kiểm tra y sinh và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên Học viện YDHCTVN

Căn cứ vào yêu cầu đối với việc lựa chọn bài tập, qua tham khảo tài liệu chuyên môn và qua kết quả kiểm tra, khảo sát công tác giảng dạy các trường Đại học, đã xác định được 29 bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho nam SV. Bài viết tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia và giáo viên trực tiếp tham gia công tác GDTC tại các trường Đại học, kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả tại bảng 1, đã lựa chọn được 18/29 bài tập có kết quả đồng ý chiếm từ 80% trở lên, đó là:

- 1/ Chạy nâng cao đùi tại chỗ với tần số tối đa (15 giây x 3 tổ).
- 2/ Bật cóc 18m x 2 lần.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao thể lực chung cho nam SV Học viện YDHCTVN (n=30)

| TT | Các bài tập | Kết quả phỏng vấn | | | |
|----|---|-------------------|-------|--------------|-------|
| | | Đồng ý | | Không đồng ý | |
| | | n | % | n | % |
| 1 | Chạy nâng cao đùi tại chỗ với tần số tối đa (15 giây x 3 tổ) | 28 | 93.33 | 2 | 6.67 |
| 2 | Bật bực đổi chân 35 cm liên tục thời gian 1 phút 30 giây | 14 | 46.67 | 6 | 53.33 |
| 3 | Bật cóc 18m x 2 lần | 25 | 83.33 | 5 | 6.67 |
| 4 | Treo tay trên thang gióng ke chân (lần) | 24 | 80 | 16 | 20 |
| 5 | Bật cao thu gối trên hồ cát liên tục với tốc độ trung bình (30 giây x 3 tổ) | 28 | 93.33 | 2 | 2.67 |
| 6 | Gánh tạ ngồi xuống đứng lên 15 lần x 2 tổ | 10 | 33.33 | 20 | 66.67 |
| 7 | Đứng lên ngồi xuống trên 1 chân 20 lần x 2 tổ. | 25 | 83.33 | 5 | 16.67 |
| 8 | Nằm ngửa ke chân 25 lần x 2 tổ | 24 | 80 | 6 | 20 |
| 9 | Chạy biến tốc 50 nhanh, 50 chậm với quãng đường 400m x 2 tổ | 12 | 40 | 18 | 60 |
| 10 | Nhảy dây ngắn với tốc độ tối đa (số lần) thời gian 45 giây x 3 tổ | 25 | 83.33 | 5 | 16.67 |
| 11 | Chạy tiếp sức 8 x 50m x 3 tổ | 8 | 26.67 | 22 | 73.33 |
| 12 | Chạy 30 m XPC x 3 tổ | 28 | 93.33 | 2 | 2.67 |
| 13 | Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5-10 giây, có tín hiệu chạy nhanh 15m x 5 lần | 29 | 96.67 | 1 | 5.33 |
| 14 | Chạy 60m tăng tốc độ x 3 tổ | 24 | 80 | 6 | 20 |
| 15 | Nhảy dây ngắn với tốc độ trung bình (số lần) thời gian 150 giây | 16 | 53.33 | 14 | 46.67 |
| 16 | Chạy việt dã 3.000m với tốc độ trung bình | 15 | 50 | 15 | 50 |
| 17 | Chạy 5 phút tùy sức (m) | 30 | 100 | 0 | 0 |
| 18 | Chạy biến tốc 200m x 3 tổ | 24 | 80 | 6 | 20 |
| 19 | Chạy zíc zắc tiếp sức 2 lần x 20m | 25 | 83.33 | 5 | 16.67 |
| 20 | Nhảy chữ thập | 13 | 43.33 | 17 | 56.67 |
| 21 | Dẫn bóng tiếp sức 2 x 15m | 24 | 80 | 6 | 20 |
| 22 | Ngồi dạng chân sang 2 bên cúi gập thân sâu 10 lần x 3 tổ | 14 | 46.67 | 6 | 53.33 |
| 23 | Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần x 3 tổ | 25 | 83.33 | 5 | 16.67 |
| 24 | Đá lăng chân 15 lần x 2 tổ | 9 | 30 | 21 | 70 |
| 25 | Các bài tập ép dẻo các khớp (lần) | 11 | 36.67 | 19 | 75.33 |
| 26 | Các động tác xoay (30 giây) | 8 | 26.67 | 22 | 83.33 |
| 27 | Bóng chuyền sáu (10 lần) | 27 | 90 | 3 | 10 |
| 28 | Chạy rẽ quạt tiếp sức (200m) | 25 | 83.33 | 5 | 16.67 |
| 29 | Bóng đá sân nhỏ | 24 | 80 | 6 | 20 |

- 3/ Treo tay trên thang gióng ke chân (lần).
- 4/ Bật cao thu gối trên hồ cát liên tục với tốc độ trung bình (30 giây x 3 tổ).
- 5/ Đứng lên ngòi xuống trên 1 chân 20 lần x 2 tổ.
- 6/ Nằm ngửa ke chân 25 lần x 2 tổ.
- 7/ Nhảy dây ngắn với tốc độ tối đa (số lần) thời gian 45 giây x 3 tổ.
- 8/ Chạy 30 m XPC x 3 tổ.
- 9/ Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5-10 giây, có tín hiệu chạy nhanh 15m x 5 lần.
- 10/ Chạy 60m tăng tốc độ x 3 tổ.
- 11/ Chạy 5 phút tùy sức (m).
- 12/ Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần x 3 tổ.
- 13/ Bóng chuyền sáu.
- 14/ Chạy rẽ quạt tiếp sức.
- 15/ Bóng đá sân nhỏ.
- 16/ Dẫn bóng tiếp sức 2 x 15m.
- 17/ Chạy zíc zắc tiếp sức 2 lần x 20m.
- 18/ Dẫn bóng tiếp sức 2 x 15m.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao thể lực chung cho nam SV Học viện YDHCTVN

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực chung trước thực nghiệm của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm

| TT | Nội dung kiểm tra | NĐC (n=23) | NTN (n=22) | t | p |
|----|-----------------------------|---------------|---------------|------|-------|
| 1 | Bật xa tại chỗ (cm) | 206,82±29,24 | 209,5±26,67 | 0,32 | >0,05 |
| 2 | Chạy 30 m xuất phát cao (s) | 5,22±0,48 | 5,17±0,51 | 0,34 | >0,05 |
| 3 | Chạy con thoi 4x10m (s) | 11,82±0,74 | 11,85±0,73 | 0,14 | >0,05 |
| 4 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 1019,73±70,79 | 1005,23±55,13 | 0,77 | >0,05 |

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực chung sau thực nghiệm của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm

| TT | Nội dung kiểm tra | NĐC (n=23) | NTN (n=22) | t | p |
|----|-----------------------------|--------------|---------------|------|--------|
| 1 | Bật xa tại chỗ (cm) | 216,35±20,57 | 228,14±25,21 | 2,77 | < 0,05 |
| 2 | Chạy 30 m xuất phát cao (s) | 5,12±0,33 | 4,75±0,5 | 2,71 | < 0,05 |
| 3 | Chạy con thoi 4x10m (s) | 10,9±0,91 | 10,56±0,78 | 2,59 | < 0,05 |
| 4 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 1036,96±73,7 | 1063,18±71,21 | 3,01 | < 0,05 |

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

- Thời gian thực nghiệm : Từ tháng 2/2022 đến tháng 5/2022, với thời lượng là 30 tiết (2 tiết/tuần), trong đó có 2 tiết kiểm tra và 4 tiết lý thuyết. Như vậy, thời gian học thực hành của mỗi nhóm là 24 tiết trong suốt quá trình thực nghiệm.

- Địa điểm thực nghiệm: Học viện YD-HCTVN.

- Đối tượng ứng dụng thực nghiệm: 45 nam SV K2021 được chia làm 2 nhóm:

Nhóm đối chứng: 23 SV nam tập luyện theo chương trình GDTC nội khóa nhà trường.

Nhóm thực nghiệm: 22 nam SV được luyện tập theo chương trình GDTC nội khóa của nhà trường và được áp dụng các bài tập lựa chọn.

- Nội dung kiểm tra, đánh giá: các test theo Quyết định 53/2008-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

2.2.2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày ở bảng 2.



Ảnh minh họa (Nguồn Tinernet)

Qua kết quả tại bảng 2 cho thấy sự khác biệt giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Nói cách khác thể lực chung của đối tượng thực

nghiệm giai đoạn trước thực nghiệm là tương đương nhau.

2.2.3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau khi ứng dụng các bài tập đã lựa chọn trong 01 học kỳ trong năm học 2021-2022, bài viết tiếp tục tiến hành kiểm tra trình độ thể lực chung theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh - sinh viên do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành ở cả hai nhóm thực nghiệm. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 3.

Kết quả tại bảng 3 cho thấy, sau 01 kỳ thực nghiệm, kết quả kiểm tra thể lực chung của 02 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đã có sự khác biệt có ý nghĩa ở tất cả 4 nội dung kiểm tra ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Điều này chứng tỏ việc áp dụng các bài tập thể dục đã lựa chọn đã có tác động tích cực đến phát triển thể lực chung cho nam SV Học viện YDHCTVN.

Để thấy sự khác nhau rõ nhất của hai nhóm đối chứng và nhóm SV tham gia thực nghiệm, chúng tôi đã tiến hành so sánh tự đối chiếu ở cả

Bảng 4. Kết quả so sánh tự đối chiếu của nhóm đối chứng

| TT | Nội dung kiểm tra | Trước thực nghiệm | Sau thực nghiệm | t | p |
|----|-----------------------------|-------------------|-----------------|------|--------|
| 1 | Bật xa tại chỗ (cm) | 206,82±29,24 | 216,35±20,57 | 1,28 | > 0,05 |
| 2 | Chạy 30 m xuất phát cao (s) | 5,22±0,48 | 5,12±0,33 | 0,41 | > 0,05 |
| 3 | Chạy con thoi 4x10m (s) | 11,82±0,74 | 10,9±0,91 | 3,77 | >0,05 |
| 4 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 1019,73±70,79 | 1036,96±73,7 | 0,81 | >0,05 |

Bảng 5. Kết quả kiểm tra tự đối chiếu của nhóm thực nghiệm

| TT | Nội dung kiểm tra | Trước thực nghiệm | Sau thực nghiệm | t | p |
|----|-----------------------------|-------------------|-----------------|------|-------|
| 1 | Bật xa tại chỗ (cm) | 209,5±26,67 | 228,14±25,21 | 2,38 | <0,05 |
| 2 | Chạy 30 m xuất phát cao (s) | 5,17±0,51 | 4,75±0,5 | 2,76 | <0,05 |
| 3 | Chạy con thoi 4x10m (s) | 11,85±0,73 | 10,56±0,78 | 5,62 | <0,05 |
| 4 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 1005,23±55,13 | 1063,18±71,21 | 3,03 | <0,05 |



Ảnh minh họa (Nguồn Internet)

2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 4 và bảng 5.

Qua bảng 4 cho thấy, mặc dù có sự gia tăng về thể lực chung sau 01 kỳ tập luyện, tuy nhiên sự khác biệt trước thực nghiệm và sau thực nghiệm của nhóm đối chứng vẫn chưa có ý nghĩa với $p > 0,05$.

Kết quả ở bảng 5 cho thấy việc áp dụng các bài tập đã lựa chọn có tác dụng một cách rõ rệt, chỉ sau 01 kỳ SV tập luyện theo chương trình thực nghiệm, thể lực chung của các em đã được cải thiện đáng kể, 04 chỉ số đánh giá thể lực chung của nhóm thực nghiệm đều cao hơn hẳn các chỉ số của nhóm đối chứng, điều đó cho thấy thể lực của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn thể lực của nhóm đối chứng.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu bài viết đã lựa chọn được 18 bài tập nhằm nâng cao thể lực chung cho nam SV Học viện YDHCTVN. Việc ứng dụng các bài tập lựa chọn trong 01 kỳ học đã có tác dụng phát triển thể lực chung của nam SV, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban Bí thư Trung ương Đảng (2013), *Nghị quyết số 29-NQ/TW ngày 4/11/2013 Hội nghị Trung ương 8 khóa XI*.

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008, Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*.

3. Thủ tướng chính phủ (2010), *Quyết định số 2198/2010/QĐ-CP về việc phê duyệt Chiến lược phát triển thể dục thể thao đến năm 2020*.

4. Trương Quang Thiệp (2012), *Nghiên cứu giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả giờ học GDTC cho sinh viên trường Cao đẳng Hà Nam*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

5. Trương Quang Thiệp (2012), *Nghiên cứu giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả giờ học GDTC cho sinh viên trường Cao đẳng Hà Nam*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Nguồn bài báo: Trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp Học viện: “Lựa chọn và ứng dụng các bài tập nâng cao thể lực chung của nam SV Học viện YDHCTVN” chủ nhiệm: ThS. Lê Thị Vân Trang, Đề tài bảo vệ tại Học viện Y dược học Cổ truyền Việt Nam, năm 2022.

Ngày nhận bài: 27/8/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.